

Poulet sauté au gingembre et à la citronnelle



CHEF HIEN



Potage Maïs précieusement gardé par Clément mais tellement bon

Du maïs frais râpé
Des germes de Soja
Un peu de crevette
De la fécule de pomme de terre
De la coriandre juste avant de servir



Poulet sauté à la citronnelle et au gingembre

- Origine : Sud-Est Asie / Nombre de parts : 4
- Temps de préparation : Entre 30 minutes et 1H / Temps de cuisson : Entre 1 et 15 minutes
- Difficulté : Moyenne / Coût : Abordable

Liste des ingrédients nécessaires

- 4 cuisses de poulet ou un poulet entier coupé
- 1 c.à café. de sucre
- 1 c.a.soupe de Nuoc Mam
- 3 c.a.soupe d'huile
- 2 tiges de citronnelle fraîche
- 1/2 tubercule de gingembre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 1 poignée de ciboulette



Préparation

- Hacher l'ail et les tiges et bulbe blanc de citronnelle. Réserver.
- Couper l'oignon en rondelles, couper le gingembre en fines tranches, puis en petits bâtonnets.
- Couper les cuisses de poulet en morceaux.
- Dans un grand saladier, faire **mariner** les morceaux de poulet avec la moitié de la quantité d'ail haché + 1 pincée de sel + 1 c.a.café de sucre pendant 30 minutes à 1h00
- Dans une poêle, faire chauffer 3 c.a.soupe d'huile à feu vif. Ajouter la quantité d'ail restante + le gingembre + la citronnelle + l'oignon.
- Mélanger sans cesse pendant quelques secondes.
- Le mélange ne doit pas être brûlé ou trop doré car le goût devient alors amer.

- Par la suite, ajouter le poulet, mélanger constamment.
 - Ajouter 1 c.a.soupe de sauce Nuoc Mam + 3 c.a.soupe d'eau.
 - Bien mélanger, faire cuire uniformément les morceaux de poulet au moins 20 mn.
 - Ajuster du sel selon votre goût.
 - Une fois que le poulet est cuit, ajouter la ciboulette et les feuilles de basilic ainsi que des tiges d'ail frais.
- **Servir avec du riz blanc.**



Poulet sauté à la citronnelle

Poulet au gingembre

Poulet au gingembre

Le poulet au gingembre (en vietnamien, *gà ram gừng* ou *gà kho gừng*) est un plat populaire du Sud très apprécié des Vietnamiens qui se déguste avec du riz nature parfumé. Les morceaux de poulet tendres nappés de sauce sucré-salé caractéristique de la cuisine du Sud sont délicatement parfumés au gingembre, légèrement relevés de piment, et se marient parfaitement avec le riz qui rééquilibre subtilement toute la saveur.



Aussi simple que cela puisse paraître, ce plat possède plusieurs façons de cuisiner. La base de la sauce est composée de sauce de poisson en saumure (Nuoc-mam), de sucre, d'échalote, d'ail, de poivre et de gingembre. On peut ajouter du caramel maison liquide (fait de moitié sucre et d'huile) pour colorer un peu la viande; du piment pour ceux qui aiment relever le goût; et même exceptionnellement de la citronnelle, une association gingembre/citronnelle assez peu courante dans la cuisine vietnamienne (sauf éventuellement pour les bouillons) malgré ce que l'on peut voir sur le net ou dans certains de livres de recettes, les croyances culinaires persistent durablement... Le poulet peut être utilisé entier et découpé en morceaux

adaptés à la taille d'une bouchée, mais habituellement, on utilise les cuisses qui sont une partie plus goûteuse et plus adaptée pour un plat mijoté. Les os donnent du goût à la sauce, la peau préserve le moelleux de la viande. Cependant, pour éviter de petits débris d'os dus à la coupe et lorsqu'on n'aime pas le gras de la peau, on peut aussi bien tout enlever et désosser le poulet, c'est vraiment selon le choix de chacun. Enfin, on parseme habituellement de feuilles de coriandre fraîche, mais on peut aussi remplacer par la ciboulette chinoise ou la ciboule.

Ce poulet au gingembre a toujours fait partie des bons petits plats du quotidien cuisinés avec amour dans ma famille. Grâce à ce plat, j'ai notamment appris à apprécier le gingembre... Et aujourd'hui, c'est au tour de mon fils d'apprécier le gingembre... de cette manière.

La **recette vietnamienne du poulet au gingembre (gà ram gừng)** telle que je fais pour ma famille :
Pour 4 personnes. Préparation : 40 minutes. Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients :

- 8 cuisses de poulet fermier désossées ou pas selon le goût
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson en saumure pure- (Nuoc-mam, de préférence de la marque Phu Quôc)
- 2 cuillères à soupe de sucre cassonade
- 1 morceau de gingembre de 5 cm env. coupé en filaments
- Poivre
- (**facultatif**) Piment haché (selon goût, selon envie)
- Ciboulette chinoise, ciboule ou feuilles de coriandre fraîche



Préparation :

- Au choix : À l'aide d'un couperet, trancher les cuisses en petits morceaux (2 parties pour le haut de cuisse, 2 parties pour le pilon), puis garder ou enlever la peau selon goût. Autre option, désosser les cuisses de poulet ([lien vidéo atelier des chefs](#)), couper en 4 morceaux et laisser ou enlever la peau.



- Dans un bol, mélanger la sauce de poisson en saumure Nuoc-mam pur avec le sucre jusqu'à sa complète dissolution.
- Peler, hacher les échalotes, presser l'ail. Réserver.
- Nettoyer, gratter un peu la peau du gingembre, couper-le en fines lamelles, puis en longs filaments.
- Dans un récipient, mettre les morceaux de cuisses de poulet, verser le mélange Nuoc-mam + sucre sur le poulet, ajouter les échalotes hachées et l'ail pressé.
- **Faites un caramel à l'huile sans eau et quand le sucre blondi ajouter très peu de sauce du poulet ce qui fait prendre le caramel. Ajouter celui-ci au poulet et remuer.**
- Dans une marmite en fonte ou dans un wok, chauffer deux cuillères à café d'huile végétale neutre (ex. tournesol), faire revenir les morceaux de poulet avec sa marinade à feu vif pendant 5 minutes, puis à feu moyen, cuire pendant 15 minutes à couvert.



- Au bout de 20 minutes de cuisson au total, ajouter le gingembre (+ piment rouge épépiné et finement haché selon envie), faire revenir quelques minutes, ajouter 1 bol d'eau bouillante (soit environ 125 ml d'eau), remuer et poursuivre la cuisson à découvert sur feu moyen-doux en maintenant un petit frémissement pendant 20 minutes supplémentaires. La sauce va réduire peu à peu.
- En fin de cuisson, si la sauce n'a pas réduit, poursuivre la cuisson encore quelques minutes. Puis poivrer un peu. Parsemer de ciboulette ou de feuilles de coriandre fraîche ciselées selon goût. C'est à prêt à déguster.

Accompagné de riz Thaï nature parfumé, ce délicieux poulet au gingembre sera un vrai régal pour votre repas. Bon appétit et très belle semaine à vous tous !!!

Salade fraiche de mangues vertes et concombre et ananas



Sauce :

Sel
Piment
Sucre
Vinaigre d'alcool

Mettre au frais

Poisson à l'ananas pour les végétariens par Clément



Dessert Lychees

